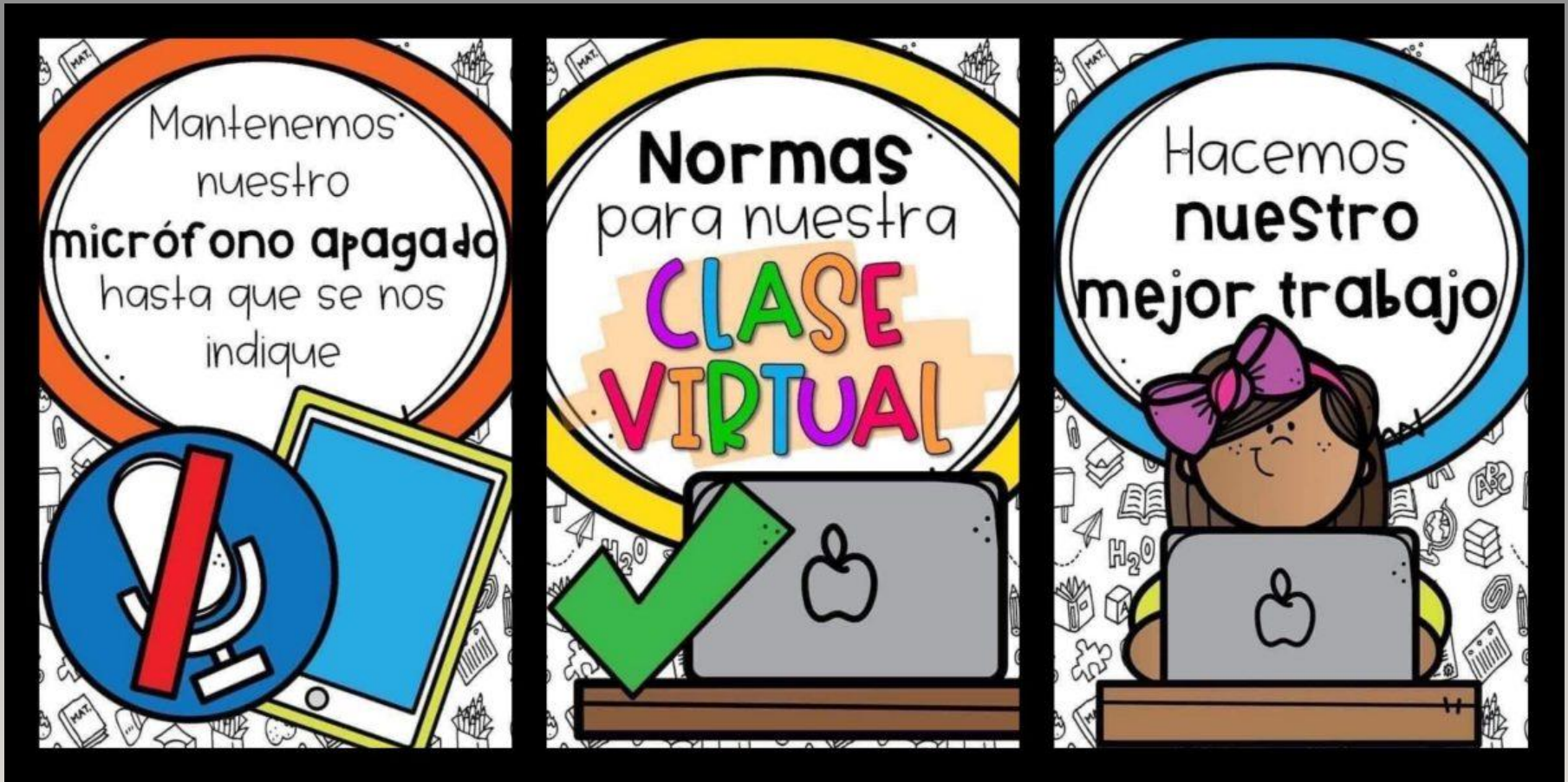


libera  
tu mente  
de los  
"no puedo"



# 1: RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES





## 2: GUÍA DIGITAL N°20

**ASIGNATURA** : EDUCACIÓN FÍSICA

**CURSO** : SEGUNDO BÁSICO

**DOCENTE** : MA. FRANCISCA ROJAS A. / GUILLERMO LAVADO

**SEMANA** : 16 AL 20 DE NOVIEMBRE

**DÍAS DE ATENCIÓN** : LUNES A VIERNES DE 10.00 A 11.00 Y DE 15.00 A 16.00 HRS.

MARTES, JUEVES Y VIERNES 12:00 HRS.

**CONTACTO** : FRANCISCA17R@HOTMAIL.COM/GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

### 3.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	Contenido
<p><b>OA1</b> Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p> <p><b>OA6</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<p>Habilidades motrices Intensidad moderada a vigorosa. Circuitos.</p>
Objetivo de la clase:	Habilidades
<p>Ejecutar ejercicios de intensidad moderada a vigorosa.</p>	

#### INDICADOR DE EVALUACIÓN

Ejecutan diferentes juegos de carreras intermitentes que permitan el desarrollo de la resistencia.



## 4. SIGO MI RUTA DE APRENDIZAJE

1°

**Leer  
OBJETIVO A  
TRABAJAR**

2°

**RECORDAR  
CONTENIDOS  
PREVIOS**

3°

**poner en  
PRACTICA LO  
APRENDIDO**

4°

**EVALUAR EL  
TRABAJO  
REALIZADO**

## 5.- GUÍA

### MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

El entrenamiento en circuito, mejora la capacidad cardiovascular y neuromuscular, consiste en realizar series de ejercicios o actividades elegidas, empleando la auto carga o a manos libres, el trabajo con parejas o utilizando aparatos o implementos. Un circuito, puede tener 6, 10 o más estaciones pudiendo repetirse 2 o más veces; se mejorará (La Resistencia General, Flexibilidad, Fuerza Resistencia, Potencia, etc.).



## 6.- PAUSA ACTIVA

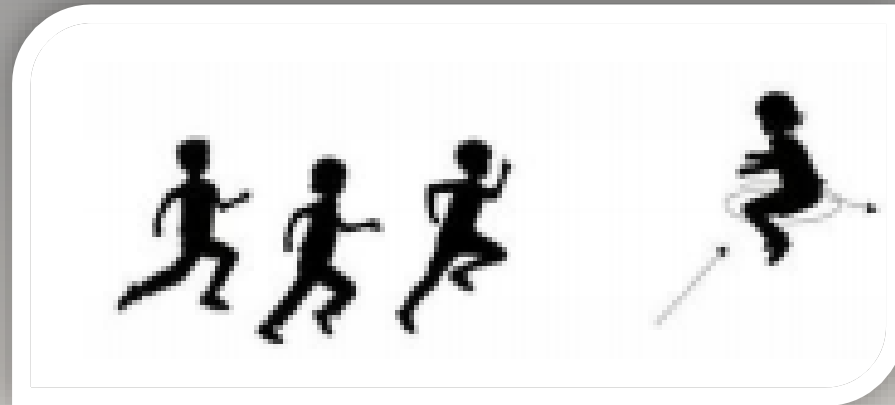
**Jugando  
estatuas**



# 7.- TAREA

## Fuerza y resistencia muscular

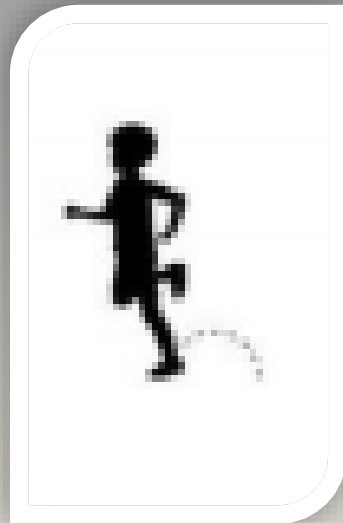
.Se distribuyen de pie libremente en un espacio delimitado. A la señal, deben agacharse y realizar cinco saltos, alcanzando la máxima altura. Hay que repetir la actividad cuatro veces.







## Fuerza y resistencia muscular

Se ubican detrás de un trayecto de diez metros marcado con una (caja, peluche, etc.) al final. Se coloca de espaldas y parados en un pie. A la señal del docente, se desplazan hasta el otro extremo saltando en un pie. Para variar la actividad, se puede cambiar de pie para ejecutar el salto.



Para finalizar debemos realizar ejercicios de estiramiento muscular, para volver a la calma y así también evitaremos lesiones. Algunos ejercicios son:

¿Cómo se hace?	Tiempo	Ejemplo
Separo pies, Llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda	20 segundos, por lado	
Acostado boca abajo, ubico las manos bajo los hombros y los extiendo, flexiono las rodillas y trato de tocar cabeza y pies.	20 segundos	

## 8.- SOLUCIONARIO



Esta actividad no  
requiere de  
solucionario, solo  
que realices los  
ejercicios en  
casa.

# 9. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

## Indicadores de evaluación

Ejecutan diferentes juegos de carreras intermitentes que permitan el desarrollo de la resistencia.

TICKET DE SALIDA

NOMBRE:

Una pregunta sobre la clase de hoy

1.- Menciona un ejercicios de fuerza y resistencia muscular.

---

---

---

---

---



# 10.- AUTOEVALUACIÓN

Ahora llegó el momento de ver como has estado trabajando, para eso es necesario que leas atentamente y respondas con sinceridad. Para realizar esta autoevaluación debes escribirla en tu cuaderno, con buena letra y ordenado y escribir SI o NO según corresponda.

## EVALÚATE

